

家庭教育応援企業研修

日時：平成31年1月15日（火）13:35～14:35
協力企業：おおたま村づくり株式会社
場所：大玉村農村環境改善センター
演題：「野菜と栄養」
講師：福島県学校給食会専門栄養技師 井間眞理子氏
主催：福島県教育委員会・あだたらの里直売会

おおたま村づくり株式会社では、「あだたらの里直売会」に加盟している生産者の方々を対象に、定例研修会を実施しています。今回は、家庭教育応援企業研修として、野菜の栄養価について学び、子どもたちの望ましい食習慣と健康を考えることを目的に実施しました。日ごろ、自分たちが作っている農産物が、子どもたちの健やかな成長に結びついているという実感をもっていただくように、研修のテーマを「野菜と健康」とし、望ましい食習慣や食の安全への啓発を行うこととしました。



【講演の内容】

(1) 朝ごはんの大切さ

①朝ごはんの役割

- ・ 朝ごはんは、空っぽになった頭と体にエネルギーを補給する役割がある。
- ・ 朝食摂取により、睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚める。
- ・ 朝ごはんを食べることで、腸が動き出し、排泄のリズムが整う。
- ・ 体内時計がリセットされる。起床後、1時間以内に食事をとるのが理想である。

②朝食を抜くと…

- ・ 朝食欠食者は、摂取者に比べ、5倍肥満になりやすいという調査結果がある。朝食をとることで、消費エネルギーが約2割増え、脂肪が燃焼されやすくなる。
- ・ 朝食欠食は、筋肉が減り体内時計のリズムを大きく乱すことにつながる。体内時計の正常化は体質改善、生活習慣病の予防になっていく。いつもより10分早く起きて、起床後1時間以内に朝食を食べるようなリズムにするとよい。

③朝食摂取と学力の関係

- ・ 平成30年11月に実施した「朝食を食べよう習慣運動」の調査結果によると、朝食の摂取率は96.6%であった。
しかし、57.6%しか野菜をとっていないというデータもある。朝食の中身が問題である。
- ・ 朝食摂取と学力は相関関係にある。朝ご飯を基調とした生活リズムがしっかりしており、規則正しい食生活がよい成績につながっている。これは、子どもだけではなく、大人の判断力にも同じことが言える。



(2) 野菜の栄養価と必要摂取量

①「3：1：2」弁当法

- ・ お弁当は、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で作る「3・1・2弁当箱法」がよい。

毎日、「主食、主菜、副菜、汁物」の献立パターンを守って食事をするにより、自然にバランスよく栄養素を取り入れられるようになる。

②1日に必要な野菜の量

- ・ 1日に必要な野菜の量は350gとされている。毎日350g以上の野菜をとるようにしたい。そのうち、色の濃い緑黄色野菜を120g以上、白菜やキャベツなどの淡色野菜を230g以上にするのが理想である。

③旬で新鮮な野菜を

- ・ 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれている。また、体の調子を整え、様々な疾病を予防する働きもある。特に、旬の野菜は、ビタミンなどの栄養価が高く、素材そのものの旨みや風味がしっかり生きている。遠くの産地から運んできた野菜は、地元で採れた新鮮な野菜にはかなわないと感じている。

(3) 健康に向けた食生活

①福島県の子どもの健康課題

- ・ 福島県は、子どもの肥満の割合が全国平均と比べて高いという調査結果がある。子どもの肥満は成人肥満に結びつき、脳卒中や心筋梗塞につながるリスクがあるので、食生活や運動習慣で改善させる必要がある。

②福島県の健康課題

- ・ 急性心筋梗塞による死亡率（10万人当たりの死亡者数）がワースト1位となっており、塩分摂取量の削減が大きな課題となっている。県では、平成32年の1日の塩分摂取量を、男性で9g以下、女性では7.5g以下にすることを目標にしている。日頃から、塩分摂取には留意していくことが健康寿命につながっていく。



(4) まとめ

- ・ 健康寿命を延ばしていくために、野菜が力を発揮していくと考える。これからの子どもたちのため、消費者の健康維持のため、生産者のみなさんは素晴らしい仕事をしていると思う。自信と誇りをもって野菜を作ってほしい。食生活から豊かな人生を創っていくために、これからも、新鮮でおいしくて安全な野菜を提供して欲しい。

「農業に従事している皆さんは、子どもたちの健やかな成長のために、素晴らしい仕事をなさっています。どうぞ、自信と誇りをもって、新鮮でおいしくて安全な農産物を作り続けていってください」という井間氏の言葉に、参加者の方々は笑顔で聞き入っていました。

今回の研修は、生産者の方々にとって、自分たちが作っている野菜等の農産物が、子どもたちの健やかな成長に結びついていることを、改めて考え直すきっかけになったと思います。

今回の講演内容が、生産者の各家庭で生かされ、子どもたちの望ましい食習慣やより安全でおいしい農産物の生産に有効に働いていくと感じました。

